

ЗОНА КОМФОРТА: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ

Р.С. Ехлаков

sgn4@bmstu.ru

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация

Аннотация

Рассмотрены вопросы, связанные с понятием зоны комфорта человека, этапы осознания и причины выхода из нее. Выявлены проблемы расширения границ зоны комфорта. Представлены полезные «тренажеры» для выработки привычки выхода из зоны комфорта в любой ситуации

Ключевые слова

Комфорт, уют, безопасность, рутина, застой, социология, философия, психология

Поступила в редакцию 14.12.2016

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2017

Зона комфорта — область жизненного пространства человека, необходимая для достижения ощущений комфорта, уюта и безопасности (совокупность бытовых удобств). Говоря о зоне комфорта, будем иметь в виду не внешние обстоятельства, создающие комфорт вокруг человека (температурные условия, влажность и проч.), а внутренние рамки, в которых наиболее уютно. Поскольку каждый человек по-своему уникален, то и для достижения желаемого у него формируется собственная независимая от других окружающая среда. Роскошный диван или массажное кресло, вкусный кофе или коллекционный чай, собственный дом или квартира родителей, спортивная машина или огромный джип — все это материальные составляющие, необходимые для большей уверенности в себе, самодостаточности, отдыха от внешнего мира или принятия хорошо обдуманного решения. Зона комфорта каждого человека уникальна. И если одному необходимо много предметов в обиходе, то для другого может быть достаточно одного или двух. Для человека, непривыкшего к роскоши, многие из указанных выше предметов могут находиться за рамками его зоны комфорта. В такой обстановке ему будет не по себе. Зона комфорта определяется привычными шаблонами поведения. Все, что окружало с детства, с чем были знакомы ранее, к чему уже привыкли — это устоявшийся мир, где все стабильно и предсказуемо. Иначе говоря, это состояние, в котором человек чувствует себя «в своей тарелке». Однако, это состояние приятно, но не всегда полезно [1]. Одной из проблем является непереносимость состояния дискомфорта, которое необходимо для дальнейшего развития, получения знаний, открытия нового, подготовки ответов на новые вызовы [2, 3]. Чем больше времени человек проводит в зоне комфорта, тем тяжелее из нее выйти, тем более ощутима зона дискомфорта, к которой не привык. Как только человек выходит из дома тут же попадает в зону дискомфорта. Порой необходимо принять важное решение, находясь при этом в неудобной обстановке. Как же научиться ощущать себя комфортно, вне зависимости от «окружающей среды»?

Для начала нужно осознать, что вы «застряли» в зоне комфорта. Узнать об этом можно по реакции на ситуацию, с которой столкнулись или просто подумали о ней. Обычно первой реакцией является страх. Однако, у каждого человека она может быть абсолютно разной (ажиотаж, любопытство, интерес, беспокойство), но именно страх является деструктивным чувством и показателем того, что выходить из зоны комфорта не так приятно, как хотелось бы. Исходя из первой реакции, человек, застрявший в зоне комфорта, может выбрать несколько вариантов поведения: убежать и спрятаться, игнорировать, протестовать, сопротивляться и стараться не допустить перемен, тогда как путь, ведущий к расширению зоны комфорта, подразумевает принятие и адаптацию. Для большинства людей учение новому, как и обучение вообще, связано с возможностью совершения ошибок и неудач. Таким образом, освоение новых границ связано с выходом из зоны комфорта. Готовы ли вы «платить» ощущением дискомфорта за возможность развиваться? Однако, не признавшись себе в этом, мы не сможем двигаться дальше. Очень важно осознать и принять, что нам необходимо вырваться за пределы сложившейся ситуации, определив область хорошо известной нам зоны комфорта. Это наша работа, бизнес, застоявшиеся отношения, город, квартира, где мы живем — все это может быть зоной комфорта, которая уже не устраивает, но боясь перемен, мы ничего не предпринимаем для того, чтобы изменить свою жизнь. В связи с этим утверждением хотелось бы вспомнить следующую притчу [4].

Медведь в тесной клетке

В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке, так что он мог только сделать четыре шага в одну сторону, повернуться и сделать четыре шага обратно. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно. Посетители жалели медведя и говорили: «Как, наверное, он был бы счастлив, если бы ему удалось оказаться на свободе». Время шло, зоопарк стали ремонтировать, и всем животным сделали большие просторные вольеры. В них было много зелени, а в загоне у медведя даже бассейн. Работники зоопарка предвкушали, как обрадуется огромный зверь, когда его переведут из тесной клетки в просторный вольер. И вот долгожданный день наступил. Медведя перегнали в крошечную клетку для перевозки и повезли на новое место. Даже находясь в транспортной клетке, медведь ухитрялся делать свои обязательные четыре шага взад-вперед. Наконец его выпустили в новый просторный вольер. Медведь огляделся, осторожно сделал шаг, другой, третий, четвертый... А потом повернулся и снова сделал четыре шага обратно. Он так и не смог понять, что теперь прутья клетки, ограничивавшие его свободу, существуют только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь до сих пор и ходит в огромном вольере: четыре шага туда и четыре шага обратно.

Вот почему так важен этап осознания того, что границы существуют. И осознание именно того, что эти границы, как правило, существуют лишь в нашей

ментальности, иногда не имея ничего, что могло бы быть их основой в объективной реальности [5, 6]. Осознав, что вы застряли в зоне комфорта, необходимо действовать. Современные ученые выявили ряд таких причин. Таким образом, вам осталось только вовремя среагировать.

Причины выхода из зоны комфорта. В тот момент, когда понимаешь, что все получилось в жизни, оказывается, что так старательно выстраиваемая зона комфорта таит в себе громадную опасность. Существует такая поговорка: «Рыба ищет, где глубже, а человек — где лучше». И это совершенно правильно и естественно. Каждый человек стремится сделать свою жизнь как можно более удобной и приятной. Жилая площадь — больше, машина — быстрее, кровать — мягче, компьютер — мощнее. Было бы глупостью отказываться от этих благ цивилизации. Казалось бы, что плохого в спокойном комфортном существовании? Вы чувствуете себя расслаблено, в жизни отсутствуют риски, вы довольны тем, как идут дела и не испытываете необходимости что-либо менять. Может быть, и не чувствуете себя невероятно счастливым, или полностью удовлетворенным, но, по крайней мере, чувствуете себя комфортно. Не так ли?

Почти всегда зона комфорта — это самообман. Вы говорите себе, что лучшей альтернативы сегодняшнему положению не существует, что затрачено слишком много сил, что уже слишком тяжело что-либо менять. Вы останавливаетесь на одном, хотя и довольно удобном месте, уничтожая все великолепные перспективы вашей жизни. Зона комфорта превращается для вас в конечную точку вашего пути. Почему же так происходит?

Что происходит с человеком, которого на некоторое время погружают в ванну с теплой водой? Он расслабляется, обмякает. А если такое пребывание затянулось? Правильно. Человек деградирует. Его мышцы теряют тонус, и скоро он не сможет не только бегать, но даже стоять. То же самое происходит и с мозгом. Человек становится «овощем», который каждый день передвигается по одной и той же траектории, выполняет одни и те же задачи. Между тем, вспомните, какой период вашей жизни был наиболее ярким и творческим? Наверняка, это были не самые сытые и комфортные времена: студенческие бессонные ночи, опасные путешествия или кризисные периоды жизни, когда все приходилось начинать сначала.

Почти каждый человек имеет в подсознании какую-то заветную цель. Очень часто эта цель является вполне посильной. Но что-то всегда мешает ее достижению. По мере роста зоны комфорта, цель становится все менее достижимой.

Существует мнение, что только в трудностях открывается истинная сущность человека. Можно прожить всю жизнь в тепличных условиях и никогда не узнать, на что же вы способны на самом деле. Можете ли вы быть смелым и изобретательным? Действительно ли умеете проявлять терпение и упорство или вам это кажется?

Необходимо выйти из зоны комфорта, чтобы понять, что вы за человек на самом деле и где кроется предел ваших возможностей. Рано или поздно зона комфорта для любого человека превращается в тот фактор, который тормозит

его развитие и лишает жизнь остроты ощущений. Большинство людей считают самыми интересными моментами своей жизни, когда делали что-то необычное, экстремальное, выходящее за рамки привычного распорядка. Выходили из своей зоны комфорта? Так почему бы не сделать это еще раз! [7].

Помимо того, чтобы расширять зону комфорта в конкретной области, в которой мы осознали необходимость этого, необходимо выработать привычку выходить из зоны комфорта в любой ситуации. Для этого нужно научиться избавляться от страха при встрече с новым. Вот несколько полезных «тренажеров» для выработки такой привычки [8].

1. *Измените привычные мелочи.* Можно попробовать поехать на работу другой дорогой, изменить распорядок дня или зайти в магазин, который не по пути, купить непривычные продукты питания.
2. *Познакомьтесь с новым человеком.* Это очень хороший способ выйти из зоны комфорта. Не имеет значения, где и как знакомиться, главное, чтобы человек был для вас новым.
3. *Посетите курсы, тренинги или клубы,* которые вас интересовали, но вы по какой-то причине отказывались пойти туда.
4. *Научитесь тому, что когда-то хотели уметь.* Играть на балалайке, делать роллы, вышивать крестиком — все это отличные тренажеры для расширения зоны комфорта.
5. *Прочитайте книгу, посмотрите фильм или послушайте музыку в непривычном для вас жанре.* Любите рок — послушайте джаз. Любите мелодрамы — посмотрите триллер. Любите прозу — почитайте стихи.
6. *Отправьтесь в незапланированную поездку.* Ничего не планируйте, решайте все на ходу. Сможете получить массу впечатлений и точно расширить зону комфорта.
7. *Сходите в новое непривычное место.* Например, в новый ресторан с незнакомой для вас кухней.
8. *Оденьтесь непривычно.* Если вы девушка, непривыкшая носить платья, купите и носите. Непривычные цвета, фасоны и новые марки — все это тоже в нашу копилку «тренажеров». Если парень, который ходил только в футболках и джинсах, то попробуйте одеться в классическом стиле.
9. *Переставьте мебель.* Взгляните на свою комнату свежим взглядом и попробуйте устроить хотя бы небольшую перестановку.
10. *Сядьте в автобус с незнакомым номером маршрута.*

При этом неверно считать, что развитие личности обязательно является некомфортным процессом: нет, для развитой личности процесс дальнейшего развития является вполне естественным и комфортным состоянием. Даже если вы ради развития готовы терпеть дискомфорт, не стоит делать дискомфорт тотальным: своевременное возвращение в зону комфорта — важное условие для «подкачки ресурса». Как правило, чем моложе человек, тем проще и охотнее он выходит из зоны комфорта. Чем более развит человек, тем он быстрее и грамотнее осваивает новые области жизни, начинает действовать там уверенно и эффек-

тивно. Когда здоровый человек надолго задерживается в зоне комфорта и не предпринимает никаких усилий, чтобы выходить из этой зоны и расширять ее границы, то его развитие прекращается, переходя в деградацию личности. Выход из зоны комфорта переживается по-разному: «любопытно», «интересно» или «трудно», «страшно». Если выход из зоны связан для человека с дискомфортом, дискомфорт не следует устраивать надолго и по возможности уравновесить видением жизненных перспектив — иначе снижается мотивация. Чтобы этого не допустить следует устраивать разумную нагрузку, добавлять мотиваторы и управлять видением ситуации. Другое решение — изменить отношение, приучить видеть в развитии не трудное, а интересное. Выход за пределы зоны комфорта обязательно должен быть разумным. Следует помнить, что выход из зоны комфорта связан с определенным стрессом, а стресс чрезмерной интенсивности может привести к деструктивному поведению [8]. Нужно продумать, в какую сторону из зоны комфорта стоит выходить и насколько выходить, чтобы риск не завершился провалом. Для здоровой личности более перспективным представляется постановка конкретных позитивных задач: достичь тех или иных целей в работе, создать или наладить отношения с интересными для вас людьми, освоить различные навыки общения или построения отношений [9].

Однажды известный американский писатель Стив Павлина написал: «Вы пытаетесь жить безопасной жизнью? Слово *safe* (в пер. с англ. "безопасный" и "сейф") — это и прилагательное, и существительное. Как прилагательное буквально оно означает "лишенный опасности". Как существительное — "бронированный контейнер для хранения с замком". Если ваша жизнь соответствует прилагательному, значит, она похожа на существительное. Не запирайте себя в тюрьму ложной безопасности, пытайтесь избежать отказов» [10].

Вопрос, выходить из зоны комфорта или нет — решается так же, как вопрос, выходить ли из дома. Когда нужно, вы из дома выйдете. Когда нужно, домой вернетесь. Любой, кто имеет грандиозные планы, кто хочет чего-то большего, чем «стабильность», кто лелеет свои цели и знает, что путь к ним будет непрост, должен бросить себе вызов и научиться выходить из зоны комфорта, чтобы добиться желаемого. Не стоит это воспринимать, как призыв немедленно пуститься во все тяжкие. Дело в том, что зона комфорта сама по себе ни плоха, ни хороша. Это обычное естественное состояние человека — быть там, где он хорошо ориентируется. Оставить это место — значит впустить в свою жизнь беспокойство, которое может иметь как положительные, так и отрицательные результаты. Вопрос только в том, какой силы будет это беспокойство, и как вы отреагируете на него. Еще в 1908 г. психологи Роберт М. Йеркс и Джон Д. Додсон выяснили, что состояние относительного комфорта создает устойчивый уровень производительности, который почти никогда не меняется. Чтобы производительность выросла, нам необходимы тревожные ситуации, в которых уровень стресса немного выше, чем обычно. Ученые назвали такую закономерность уровнем «оптимального возбуждения» (в русских переводах — «оптимальная мотивация») и пояснили, что для каждого человека этот уровень свой:

чуть-чуть понизишь его — и вернешься к тому, с чего начинал, немного повысишь — тревожность станет зашкаливать, и твои результаты начнут ухудшаться. Этот простой закон актуален и сегодня [10].

В заключение хотелось бы вспомнить слова известного американского писателя Нила Доналда Уолша: «Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта». Отметим, что нет необходимости демонизировать и обвинять зону комфорта в том, что она сдерживает человека. Сдерживать себя способен только сам человек, который выбирает стабильность и безопасность. Помните, чем дальше вы от зоны комфорта, тем меньше необычные ситуации и вещи будут казаться вам нереальными. Чем «пластичнее» вы, тем меньше будете чувствовать себя прижатым. Когда мы живем подвижной жизнью то, что в другой ситуации могло бы показаться сложным, видится как достигаемое. Выйдите из зоны комфорта и будьте в стороне от нее! Это может позволить вам делать то, что других сводит с ума или подвергает стрессу. Если вы окажетесь готовы к этому, у вас будет огромное преимущество перед теми, кто не хочет брать на себя ответственность и рисковать.

Литература

1. Козлов Н.И. Зона комфорта // Психологос: веб-сайт. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/zona_komforta (дата обращения: 21.09.2016).
2. Губанов Н.Н., Губанов Н.И. Вызов Аполлона и образовательный потенциал общества // Гуманитарный вестник. 2016. № 4 (42). URL: <http://hmbul.ru/catalog/hum/phil/353.html> DOI: 10.18698/2306-8477-2016-4-353
3. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. Менталитет и вызовы истории // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2010. № 4 (12). С. 213–218.
4. Медведь в тесной клетке // Школа радости: веб-сайт. URL: http://happy-school.ru/publ/pritchi/svoboda_vyбора/medved_v_tesnoj_kletke/184-1-0-7160 (дата обращения: 26.10.2016).
5. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. К истории вопроса о субъективном и объективном пространстве // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия. 2016. № 2 (20). С. 5–15. URL: <http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/phylosophy/2016/02/2016-02-01.pdf>
6. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. О пространственных свойствах ментальных явлений // Вестник ИГПИ им. П.П. Ершова. 2014. № 3 (15). С. 90–96. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/120659/#1>
7. Павлова Е. Выход из зоны комфорта как условие развития личности // Психологос: веб-сайт. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/vyход_iz_zony_komforta_kak_uslovie_razvitiya_lichnosti (дата обращения: 16.10.2016).
8. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. О биологической, социальной и личностной детерминации нравственности и криминального поведения // Социум и власть. 2016. № 2 (58). С. 41–46.
9. Губанов Н.И., Губанов Н.Н. Особенности познавательной деятельности в социально-гуманитарных науках // Философия и общество. 2010. № 2. С. 90–104. URL: <http://www.socionauki.ru/journal/articles/126689/>

10. Тулина Е. Зона комфорта: как выйти, когда возвращаться? // Моноклер: веб-сайт. URL: <https://monocler.ru/tak-vyihodit-ili-ne-vyihodit-iz-zonyi-komforta> (дата обращения: 12.11.2016).

Ехлаков Роман Сергеевич — студент кафедры «Экология и промышленная безопасность», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

Научный руководитель — Н.Н. Губанов, д-р филос. наук, доцент кафедры «Философия», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

COMFORT ZONE: A SOCIAL AND PHILOSOPHICAL ANALYSIS

R.S. Ekhlakov

sgn4@bmstu.ru

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation

Abstract

The article considers the issues related to the concept of a person's comfort zone, awareness stages and the reasons for leaving it. We expose the problems related to expanding the comfort zone boundaries. We supply useful exercises for developing a habit of leaving the comfort zone in any given situation

Keywords

Comfort, cosiness, safety, routine, stagnation, social studies, philosophy, psychology

© Bauman Moscow State Technical University, 2017

References

- [1] Kozlov N.I. Zona komforta [Comfort zone]. *Psikhologos*: website. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/zona_komforta (accessed 21.09.2016) (in Russ.).
- [2] Gubanov N.N., Gubanov N.I. Apollo's call and educational capacity of society. *Gumanitarnyy vestnik* [Humanities Bulletin], 2016, no. 4 (42). URL: <http://hmbul.ru/catalog/hum/phil/353.html> (in Russ.). DOI: 10.18698/2306-8477-2016-4-353
- [3] Gubanov N.I., Gubanov N.N. Mindset and history challenges. *Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Novye humanitarnye issledovaniya*, 2010, no. 4(12), pp. 213–218 (in Russ.).
- [4] Medved' v tesnoy kletke [Bear in a small cage]. *Shkola radosti*: website. URL: http://happy-school.ru/publ/pritchi/svoboda_vybora/medved_v_tesnoj_kletke/184-1-0-7160 (accessed 26.10.2016) (in Russ.).
- [5] Gubanov N.I., Gubanov N.N. The history of the space subjective and objective. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Filosofiya* [Proceedings of Voronezh State University. Series: Philosophy], 2016, no. 2(20), pp. 5–15 (in Russ.). URL: <http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/phylosophy/2016/02/2016-02-01.pdf>
- [6] Gubanov N.I., Gubanov N.N. On spatial features of mental phenomena. *Vestnik IGPI im. P.P. Ershova*, 2014, no. 3(15), pp. 90–96. URL: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/120659/#1> (in Russ.).
- [7] Pavlova E. Vыход из зоны комфорта как условие развития личности [Way out one's comfort zone as a condition of personal enhancement]. *Psikhologos*: website. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/vyход_из_зоны_комфорта_как_условие_развития_личности (accessed 16.10.2016) (in Russ.).
- [8] Gubanov N.I., Gubanov N.N. On biological, social and personal determination of morality and criminal behavior. *Sotsium i vlast'* [Society and Power], 2016, no. 2 (58), pp. 41–46 (in Russ.).
- [9] Gubanov N.I., Gubanov N.N. Cognitive work specifics in social-humanitarian sciences. *Filosofiya i obshchestvo* [Philosophy and Society], 2010, no. 2, pp. 90–104 (in Russ.).
- [10] Tulina E. Zona komforta: kak vytyi, kogda vozvrashchat'sya? [Comfort zone: how to leave it and when to return?]. *Monokler*: website. URL: <https://monocler.ru/tak-vyihodit-ili-ne-vyihodit-iz-zonyi-komforta> (accessed 12.11.2016) (in Russ.).

Ekhlov R.S. — student of Ecology and Industrial Safety Department, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.

Scientific advisor — N.N. Gubanov, Dr. Sc. (Philos.), Assoc. Professor of Philosophy Department, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.